

## සුසුම් පොදින් නිවන් සුවය ආනාපානසති භාවනාව

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය එක්කිරීම වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව ආනාපානසතිය නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසතලීස් කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. උපතින් ලැබෙන දායාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති (ම.නි.3) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික කොටස් හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන හික්ෂුන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිලිවෙලින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

*කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලච්ඡිකං ආභුජ්ඡන්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතොව අස්සසති සතොව පස්සසති.*

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලඟක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අඛිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සෑහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව පිළිබඳව නුවණින් දකියි.  
*(දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'ති පජානාති.)*  
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව පිළිබඳව නුවණින් දකියි.  
*(දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'ති පජානාති)*
2. කෙටිව (හුස්ම ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව පිළිබඳව නුවණින් දකියි.  
*(රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති)*

කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව පිළිබඳව නුවණින් දකියි.

(රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමිති පජානාති)

3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)

හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිද්ධිම පිළිබඳ අවබෝධයෙන්

ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (පස්සමිභයං කායසඛීඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිද්ධිම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං කායසඛීඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති).

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රවකයා තුළ තම කය අරභයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදාය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආභාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පීතිපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පීතිපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සුඛපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සුඛපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤා-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(චිත්තසඛීඛාරපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(චිත්තසඛීඛාරපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං චිත්තසඛීඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං චිත්තසඛීඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤා පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤා, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිප්පමොදයං විත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිප්පමොදයං විත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සමාදහං විත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සමාදහං විත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විමොචයං විත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විමොචයං විත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

14. විරාගිබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

විරාගිබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

15. දුකින් නිදහස්වීම දැකීමත් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

දුකින් නිදහස්වීම දැකීමත් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරෝධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

16. නිවන්සුවය අත්විඳීමත් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

නිවන්සුවය අත්විඳීමත් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදාළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙහි දී අවසානයෙහි රූපාදි පංචුපාදානස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
3. චිරිය සම්බොජ්ඣංග
4. පීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදිමත් කාලය විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදානස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනැවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, විරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සපුරා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

## Practicing One Object Brings Liberation Breathing Meditation- Ānāpānasati Bhāvēna (Anapanasati Sutta in Majjhima Nikaya)

All Buddhist doctrines focus on developing, virtue, mindfulness and wisdom. As much as we are able to practice these three disciplines as the Buddha taught, we can overcome suffering and can reach the final bliss of liberation, enlightenment. For this result we have to listen to the Buddha's message and practice it in our life promptly. Here, good attention (*Suvaca*), mindfulness (*Sati*) and wise investigation/ consideration (*Yoniso manikara*) are very important qualities that a disciple should cultivate from the beginning to the end of the path of purification.

In the discourse of *Anapanasati*, the Buddha explains "**When one thing is practiced and cultivated, other four things increase. When those four things increase, other seven things are well developed gradually. When those seven things grow up, other two things are visualized in life. What is that only one thing? It is practicing breathing meditation (*Anapanasati*).**" If someone wishes to get this result he/she has to listen to the Buddha's real message and practice it throughout his/her life.

"Mindfulness of in-&-out breathing, when developed and pursued, is of great fruit, of great benefit. Mindfulness of in-&-out breathing (*Anapanasati*), when developed and pursued, brings the four applications of mindfulness (*Cattaro satipatthana*) to their fulfillment. The four applications of mindfulness, when developed and pursued, bring the seven factors of awakening (*Satta Bojjhanga*) to their fulfillment. The seven factors for awakening, when developed and pursued, bring clear knowing (*Vijja*) & liberation (*Vimutti*) to their fulfillment.

Here the Buddha describes breathing meditation in sixteen steps. From beginning to the end it gradually goes deep. When someone practices breathing meditation, he recognizes his natural breathing and focuses mind on breathing in and out keeping attention near the top of the nose or upper lip. He keeps his full attention with breathing in the present moment. The sixteen steps of breathing are;

1. Breathing in long, he recognizes (discerns), 'I am breathing in long'; or breathing out long, he discerns, 'I am breathing out long.' (*Dīghaṃ vā assasanto: Dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto; Dīghaṃ passasāmīti pajānāti;*)
2. Breathing in short, he discerns, 'I am breathing in short'; or breathing out short, he discerns, 'I am breathing out short.' (*Rassaṃ vā assasanto: Rassaṃ assasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā passasanto: Rassaṃ passasāmīti pajānāti;*)
3. He trains himself, 'I will breathe in sensitive to the entire body.' He trains himself, 'I will breathe out sensitive to the entire body.' (*Sabbakāyapaṭisaṇvedī assasissāmīti sikkhati; Sabbakāyapaṭisaṇvedī passasissāmīti sikkhati;*)

4. He trains himself, 'I will breathe in calming bodily fabrication.' He trains himself, 'I will breathe out calming bodily fabrication.' (*Passambhayaṃ kāyaṣaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; Passambhayaṃ kāyaṣaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati;*)
5. He trains himself to breathe in sensitive to rapture, and to breathe out sensitive to rapture. (*Pītipaṭisaṅvedī assasissāmīti sikkhati; Pītipaṭisaṅvedī passasissāmīti sikkhati;*)
6. He trains himself to breathe in sensitive to pleasure, and to breathe out sensitive to pleasure. (*Sukhapaṭisaṅvedī assasissāmīti sikkhati; Sukhapaṭisaṅvedī passasissāmīti sikkhati;*)
7. He trains himself to breathe in sensitive to mental processes, and to breathe out sensitive to mental processes. (*Cittasaṅkhārapaṭisaṅvedī assasissāmīti sikkhati; Cittasaṅkhārapaṭisaṅvedī passasissāmīti sikkhati;*)
8. He trains himself to breathe in calming mental processes, and to breathe out calming mental processes. (*Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati;*)
9. He trains himself to breathe in sensitive to the mind, and to breathe out sensitive to the mind. (*Cittapaṭisaṅvedī assasissāmīti sikkhati; Cittapaṭisaṅvedī passasissāmīti sikkhati;*)
10. He trains himself to breathe in satisfying the mind, and to breathe out satisfying the mind. (*Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;*)
11. He trains himself to breathe in steadying the mind, and to breathe out steadying the mind. (*Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;*)
12. He trains himself to breathe in releasing the mind, and to breathe out releasing the mind. (*Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;*)
13. He trains himself to breathe in focusing on inconstancy, and to breathe out focusing on inconstancy. (*Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati; Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati;*)
14. He trains himself to breathe in focusing on dispassion,[1] and to breathe out focusing on dispassion. (*Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati; Virāgānupassī passasissāmīti sikkhati;*)
15. He trains himself to breathe in focusing on cessation, and to breathe out focusing on cessation. (*Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati; Nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati;*)
16. He trains himself to breathe in focusing on relinquishment, and to breathe out focusing on relinquishment. (*Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati; Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati;*)

According to the above steps, when someone practices breathing meditation, *Anapanasati bhavana*, it results in developing four things, the fourfold mindfulness. They are;

- The contemplation of the body (*Kayanupassana*)
- The contemplation of feelings (*Vedanānupassana*)
- The contemplation of the consciousness (*Cittānupassana*)
- The contemplation of mental formations (*Dhammanupassana*)

As the result of fulfilling mindfulness, it is able to understand someone's entire life that is mind and body. Mind always changes, and body also changes. There is nothing to hold as permanent, happy or a soul. Mind and body are not related to a person. It is only a result of cause and effect. With this understanding ignorance gradually ceases. And desire and anger also cease little by little.

According to the discourse, when these fourfold mindfulness is fulfilled in our life, other seven factors of enlightenment (*Satta Bojjhanga*) gradually increase. They are;

1. Mindfulness (*Sati sambojjhangha*)
2. Keen investigation of the Dhamma (*Dhammavicaya sambojjhangha*)
3. Energy (*Viriya sambojjhangha*)
4. Rapture or happiness (*Peeti sambojjhangha*)
5. Calmness (*Passaddhi sambojjhangha*)
6. Tranquility (*Samadhi sambojjhangha*)
7. Equanimity (*Upekkha sambojjhangha*)

When we practice mindfulness about our body and mind, as the Buddha mentioned, we can see the impermanence about mind and body. It means every moment our experience that we receive through our senses arises and ceases. With this understanding we are further prompted to investigate doctrines in Buddhism through our life. We reach deeper, reflecting on the Buddha's teachings, seeing our life. That is named keen investigation of the Dhamma. And we try to overcome evil and cultivate good. As the result of this practice every moment the Dhamma follower is ready to understand his mind and body. He doesn't give any chance to defilements such as anger, desire, jealousy, delusion etc. to come to his mind and disturb his peace of mind. Also he always cultivates good positive thoughts such as generosity, compassion, friendliness, mindfulness, wisdom, kindness. In this way he practices energy that is more important to be happy without defilements. He always lives happily as he practices good. This happiness causes to be quiet and calm. His mind goes to calm down with this understanding. His mind is also concentrated with positive thoughts. He can keep his mind for a long time without five hindrances. When he sees everything as impermanence, he finds equanimity in pleasure and displeasure. He doesn't go to extremes. His mind is unshaken among everything whether good or bad even the world is destroyed.

As the result of practicing four mindfulnesses, these seven factors of enlightenment grow. That is why Buddhism always emphasizes the importance of developing mindfulness. As much as someone is developing seven factors of enlightenment, he can realize wisdom and liberation (*Vijja Vimutti*) from suffering. Wisdom means understanding of impermanence or dependent origination (*Paticcasamuppada*). With this knowledge, the disciple of the Buddha can see the world as it is. Intellectual world always arises and ceases. We create the world at

the moment and get experience at the moment. We have only present moment. The past ended, the future didn't come yet. The present moment also arises and ceases with the conditions at the moment. We can get nothing as permanent. It is no soul, egolessness. This is the world reality. If someone has this understanding and its reflection, he can overcome all kinds of sufferings.

On this path, four things should be developed from the beginning to the end. They are;

- Associating good friends who explain the Buddha's message with impermanence.
- Listen to the Buddha's message with dependent origination
- Wise reflection on the Buddha's message which is the world reality.
- Practice discipline, tranquility and insight meditation, seeing impermanence

When we go on the path of enlightenment, we can understand the four noble truths. They are;

1. Unsatisfactoriness (*Dukkha Sacca*)
2. Cause of unsatisfactoriness (*Samudaya Sacca*)
3. Cessation of unsatisfactoriness (*Nirodha Sacca*)
4. The path that leads to the cessation of unsatisfactoriness (*Magga Sacca*)

Here it is very important that, at the very beginning of the path of liberation, we must have a clear understanding about the path that the Buddha explained. According to the Buddha's message, if we can practice breathing meditation with the knowledge of dependent origination, *paticcasomuppada*, we begin to realize the four noble truths in our life. What are the four noble truths? The first one is the unsatisfactoriness or suffering. Here it is described in several steps such as birth, old age, sickness, death .... Finally the Buddha describes as summary of five aggregates are suffering. They are matter (*Rupa*), feelings (*Vedana*), perceptions (*Sanna*), mental formations (*Sankhara*) and consciousness (*Vinnana*). When we get some experience through our senses, these five aggregates arise together and also they cease together. The five aggregates is our real world. This world arises at the moment with the conditions, and it ceases at the moment when conditions cease. If we get some kinds of experience through our senses such as eyes, ears, nose, as forms, sounds, smells that experience arises at the moment and it ceases at the moment without anything remaining. It is said in Buddhism; **Not being occurred (in the past) comes to an occurrence. Being occurred (at the present) would not come to (the future) occurrence** (අනුන්වා සම්භවං භුන්වා න භවිස්සති). This is the nature of impermanence that Buddhism illuminates.



If someone can understand this reality, he is able to understand the cause of unsatisfactoriness which is strong attachment, desire or greed. If we know the cause of suffering, we are able to get rid of suffering that is overcoming desire. Then we find the path that leads to getting rid of suffering, which is the eight fold path. Then we go fast on the path of purification reducing defilements day and night. With this knowledge we focus all our strength in the name of getting rid of suffering in every moment. Before we reach old age, become weak and die, we try to get the results without wasting our valuable time.



ආනාපානසති යස්ස අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධෙන දේසිතා,  
සො ඉමං ලෝක පභාසේති අබ්භාමුක්තෝ'ව චන්දිමා

(යමෙක් බුදුරදුන් වදාළ පරිදි ආනාපානසතිය වඩයි ද වළා ගැඹීන් නික්මෙන පුන්සද  
මෙහි ඔහු මෙලොව ආලෝකවත් කරයි)

May the Triple Gem Bless you!

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

(Poyaday Dhamma Sermon at LA Buddhist Vihara in Pasadena, California

Uduvap - 12 /11/2016)